

たんぽぽ通信 No.23



この冬は雪が降りませんね。妊婦さんにはありがたいことです。しかしやっぱり寒いです。湿度もとても低く、インフルエンザが猛威をふるっています。

インフルエンザにかからないように気を付けてくださいね。

では、インフルエンザにかからないようにするにはどうしたら良いでしょう。厚生労働省のホームページにも注意事項が書かれていました。

① 外出後の手洗い等

流水・石鹸による**手洗い**は手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。インフルエンザウイルスには**アルコール製剤**による手指衛生も効果があります。



② 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では加湿器などを使って適切な湿度（**50%~60%**）を保つことも効果的です。

③ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、**十分な休養とバランスのとれた栄養摂取**を日ごろから心がけましょう。

④ 人混みや繁華街への外出を控える

やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫感染等を防ぐことが出来る**不織布製マスク**を着用することは一つの防御策と考えられます。
(厚生労働省ホームページより)

やっぱり、手洗い・マスクですね。そして加湿・栄養摂取です。
予防できることは積極的に努力して予防しましょう。

もしインフルエンザ様の症状がでたら、早めにお電話の上、
受診をしてくださいね。また自分に症状が無くても、ご家族がインフルエンザ
に罹った時もお電話のうえ、ご相談ください。



お知らせ

母親教室の申し込み方法が変わりました。
外来待合室に設置してある、ファイル内の申し込み用紙にご自身で
必要項目を記載の上、外来受付に提出してください。
開催日の変更はありません。

まだまだ寒い日が続きます。みなさま、ご自愛ください。
3 東病棟：助産師一同

